OL/2019/86/S-I, II

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 | S | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2019 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2019 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

2019. 12. 06 / 0830 - 1140

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරන්න.

(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**

(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. හෂාන් ජනප්‍රිය ය. ඔහුට විවිධ ජාතීන්ට අයත් මිතුරු මිතුරියන් ඇත. මේ අනුව නිගමනය කළ හැක්කේ හෂාන්,
(1) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති පුද්ගලයකු බව ය.
(2) අනුවේදන ගුණයෙන් යුත් පුද්ගලයකු බව ය.
(3) සංවේදී පුද්ගලයකු බව ය.
(4) කරුණාවන්ත පුද්ගලයකු බව ය.

- A, B, C සහ D යන පුද්ගලයන් සිව්දෙනාගේ තොරතුරු පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **2** සහ **3** ට පිළිතුරු සපයන්න.

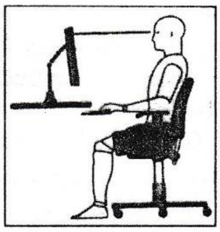
A - සියලු ආගම් හා ජන කොටස්වලට එකසේ ගරු කරන බුද්ධිමත් කාර්යක්ෂම පුද්ගලයෙකි
B - නව සොයාගැනීම් සඳහා වෙහෙසෙන උගත් තැනැත්තෙකි
C - සමාජයට ස්වේච්ඡාවෙන් වැඩ කරන සමාජ සේවකයෙකි
D - තම ආගම ප්‍රචාරණය කිරීමට වෙහෙසෙන ආගමික නායකයෙකි

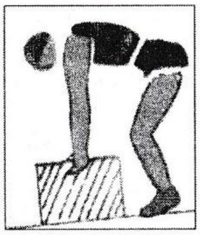
2. ඉහත තොරතුරු අනුව ඔවුන් අතුරෙන් පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුත් පුද්ගලයා වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

3. සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුත් පුද්ගලයා/පුද්ගලයන් වන්නේ,
(1) C ය. (2) D ය. (3) A සහ C ය. (4) B සහ D ය.

4. මගේ මිතුරාට ආතති කළමනාකරණය සහ චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගැනීමේ හැකියාව ඇත. මේ අනුව කිව හැක්කේ,
(1) ඔහුගේ ශරීර සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
(2) ඔහුගේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
(3) ඔහුගේ සමාජීය සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
(4) ඔහු මනෝ සමාජීය යහපැවැත්මකින් යුතු බව ය.

5. X සහ Y රූපවලින් පිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ පරිගණකය භාවිත කරන විට වාඩි වන ආකාරය දැක්වෙන ඉරියව්ව හා බරක් ඔසවන ආකාරය දැක්වෙන ඉරියව්ව වේ. එම ඉරියව් සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.


X


Y

(1) X සහ Y ඉරියව් දෙකම නිවැරදි ය.
(2) X සහ Y ඉරියව් දෙකම වැරදි ය.
(3) X ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර Y ඉරියව්ව වැරදි ය.
(4) X ඉරියව්ව වැරදි වන අතර Y ඉරියව්ව නිවැරදි ය.

6. ඇවිදීමේ හා දිවීමේ ඉරියව් පිළිබඳ ව පහත දක්වා ඇති ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ඇවිදීම ස්ථිතික ඉරියව්වක් වන අතර දිවීම ගතික ඉරියව්වකි.
(2) දිවීම ස්ථිතික ඉරියව්වක් වන අතර ඇවිදීම ගතික ඉරියව්වකි.
(3) ඇවිදීම හා දිවීම ස්ථිතික ඉරියව් වේ.
(4) ඇවිදීම හා දිවීම ගතික ඉරියව් වේ.

- ප්‍රශ්න අංක **7** සහ **8** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගි කරගන්න.
අධික ලෙස මේද, සීනි සහ ලුණු සහිත ආහාර නිතරම ආහාරයට ගන්නා සඳුනි කිසිවිටෙකත් ව්‍යායාම්වල නිරත නොවන්නී ය.

7. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය (BMI) දක්වන ප්‍රස්තාරයෙහි සඳුනි අයත් විය හැකි තීරුවේ වර්ණය වන්නේ,
(1) තැඹිලි පාට ය. (2) ලා දම් පාට ය.
(3) කොළ පාට ය. (4) ලා දම් පාට හෝ තද දම් පාට ය.

8. ඉහත තොරතුරු අනුව ඇයට වැළඳීමට ඉඩ ඇතැයි සිතිය හැකි රෝග තත්ත්වයක් වන්නේ,
(1) ඇපෙන්ඩිසයිටිස් ය. (2) ක්ෂයරෝගය ය. (3) දියවැඩියාව ය. (4) සිරෝසිස් ය.

9. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
ප්‍රකාශය - ලූනු, අර්තාපල් වැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය අඳුරු, වියළි හා වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබෙන ස්ථානයක ගබඩා කිරීම
හේතුව - ලූනු, අර්තාපල් වැනි ආහාර ද්‍රව්‍යවල පුස් හා ටොක්සින් (Toxin) (අර්තාපල් පොත්තේ කොළ පැහැති වර්ණයක් සේ දිස් වීම) හටගැනීම වැළැක්වීම
(1) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය. (2) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය
(3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය. (4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය ය.

10. පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ සලකන්න.
- ඇදෙනසුලු බිත්තියක් සහිත ය
- ඇතුළත අවකාශයෙහි මුත්‍රා රැඳේ
- බිත්ති සංකෝචනය වීමෙන් මුත්‍රා පිට කෙරේ

ඉහත ලක්ෂණ සහිත වන්නේ මිනිසාගේ,
(1) වකුගඩු(Kidneys) ය. (2) වෘක්කානු (Nephrons) ය.
(3) මුත්‍රාශය (Bladder) ය. (4) මුත්‍රා මාර්ගය (Urethra) ය.

11. මහා ප්‍රාචීර පේශිය සහ අන්තර් පර්ශුක පේශි සංකෝචනය වීම නිසා උරකුහරය තුළ පරිමාව වැඩි වේ. එම නිසා පෙනහලු තුළ පීඩනය අවට වායුගෝලයේ පීඩනයට වඩා අඩු වේ. එවිට වායුගෝලයේ වාතය පෙනහලු තුළට ඇතුලු වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය,
(1) ස්වසනය නම් වේ. (2) වායු හුවමාරුව නම් වේ.
(3) ආශ්වාසය නම් වේ. (4) ප්‍රශ්වාසය නම් වේ.

12. යගුලිය දමන ක්‍රීඩකයකු දකුණු අත, වැළමිට සන්ධියෙන් දිග හරිමින් යගුලිය මුදාහැරීමේ දී වැළමිට සන්ධිය ක්‍රියාකරන්නේ,
(1) ගෝල කුහර සන්ධියක් (Ball & Socket joint) ලෙසිනි.
(2) අසව් සන්ධියක් (Hinge joint) ලෙසිනි.
(3) විවර්තනී සන්ධියක් (Pivot joint) ලෙසිනි.
(4) ලිස්සන සන්ධියක් (Gliding joint) ලෙසිනි.

13. ශුක්‍රානුවක් සහ ඩිම්බයක් සංසේචනය වීමෙන් පසු සෑදෙන යුක්තානුව සාර්ථක වර්ධනයක් සඳහා තැන්පත් විය යුත්තේ,
(1) ඩිම්බ කෝෂය (Ovary) තුළ ය. (2) පැලෝපීය නාලය (Fallopian tube) තුළ ය.
(3) ගර්භාෂය (Uterus) තුළ ය. (4) ගැබ්ගෙල තුළ ය. (Cervix)

14. කිසියම් රෝග තත්ත්වයක් බෝවිය හැකි ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් (සමලිංගික හෝ විරුද්ධ ලිංගික)
- රුධිර පාරවිලයනය මගින්
- ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට
- ජීවානුහරණය නොකරන ලද එන්නත් කටු මගින්

ඉහත සියලු ම ක්‍රම මගින් බෝ විය හැකි රෝග තත්ත්වය නම්,
(1) සුදු බිංදුම (Gonorrhoea) ය. (2) උපදංශය (Syphilis) ය.
(3) HIV/AIDS ය. (4) ලිංගික ඉන්නන් (Genital Warts) ය.

15. පහත ප්‍රකාශ සලකා බලන්න.
- රවී - තරුණයෙකි
- කුමාරි - නව යෞවනියකි.
- රිෆාස් - රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් අඩු රෝගියෙකි
- කමණි - කිරි දෙන මවකි.

ඉහත දැක්වෙන පුද්ගලයන්ගෙන් **වැඩිපුරම** යකඩ අවශ්‍යතාවක් ඇත්තේ,
(1) රවීට සහ රිෆාස්ට ය. (2) කුමාරි සහ කමණිට ය.
(3) කුමාරිට සහ රිෆාස් ය. (4) රවීට සහ කමණිට ය.

16. ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් K, L, M හා N යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් පහත දක්වා ඇත.
K - ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට කටයුතු කිරීම අප සැමගේ යුතුකමකි.
L - ජලය එක්රැස් වන ස්ථාන විනාශ කිරීමෙන් ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගත හැකි ය.
M - පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමෙන් ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගත හැකි ය.
N - ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමේ සම්පූර්ණ වගකීම සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව සතු ය.
ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ,
(1) K, L සහ M ප්‍රකාශ වේ. (2) K, L සහ N ප්‍රකාශ වේ.
(3) L, M සහ N ප්‍රකාශ වේ. (4) K, L, M සහ N ප්‍රකාශ වේ.

- ප්‍රශ්න අංක **17** සහ **18** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගි කරගන්න.

වළලුකර (Ankle) උළුක්කු වීමක් සඳහා ප්‍රථමාධාර දීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර කිහිපයක් A, B, C, D ලෙස පහත දැක්වේ.

A - රෙදි කැබැල්ලකින් ඔතන ලද අයිස් කැට කිහිපයකින් අනතුර සිදු වූ ස්ථානය අවට පෙදෙස විටින් විට තැවීම
B - අනතුර සිදු වූ පාදය හෘදයට මඳක් ඉහළින් ඔසවා තැබීම
C - අනතුර සිදු වූ ස්ථානය අවට පෙදෙසට මඳ පීඩනයක් යෙදීම
D - රෝගියා විවේකීව තැබීම

17. මෙම ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය භාවිතයේ දී අනුමගනය කළ යුතු පියවර අනුපිළිවෙළ නිවැරදිව දක්වා ඇති වරණය තෝරන්න.
(1) D → A → B → C (2) D → C → A → B (3) D → B → A → C (4) D → A → C → B

18. ඉහතින් දක්වා ඇති ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය අනුගමනය කළ හැකි වෙනත් අනතුරු තත්ත්වයක් වන්නේ,
(1) පිටතට නිරාවරණය වන අස්ථි කැඩීමක දී ය.
(2) පිටතට නිරාවරණය නොවන අස්ථි කැඩීමක දී ය.
(3) අවසන්ධි වීමක දී ය.
(4) පේශි ඉරීමක දී ය.

- පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක **19** සහ **20** ට පිළිතුරු සපයන්න.

A - [තම ඉලක්ක සපුරා ගැනීම සඳහා නිසි පරිදි කාල කළමනාකරණය නොකිරීම
[මානසික ආතතිය ඇති වීම

B - [තරහ, භය වැනි දැඩි චිත්තවේග ඇති වීම
[හෘද ස්පන්දනය, හුස්ම ගැනීම, දහදිය දැමීම ආදී ශාරීරික වෙනස්කම් ඇති වීම

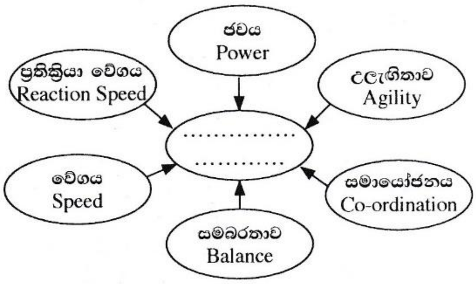
C - [පිළිස්සුණු අවස්ථාවක දී වහාම එම ස්ථානය පිරිසිදු ගලායන ජලයෙන් සේදීම
[දියපට්ටා ඇති වීම

D - [නියමිත කාල සීමාව තුළ ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා ගැනීම
[රෝග බෝවීමේ ප්‍රවනතාව ඇති වීම

19. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

21. රූපයේ හිස්තැන පිරවීමට අවශ්‍ය වචන අඩංගු වරණය තෝරන්න.



(1) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත (Health Related) යෝග්‍යතා සාධක
(2) චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත (Motor Skill Related) යෝග්‍යතා සාධක
(3) ශාරීරික සංයුතිය ආශ්‍රිත (Body Composition) යෝග්‍යතා සාධක
(4) පේශිමය ශක්තිය ආශ්‍රිත (Muscular Strength) යෝග්‍යතා සාධක

22. කිසියම් තරග ඉසව්වකට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයකුගේ පාදයේ, පළමුව යටිපතුලේ විලුඹ ද, දෙවනුව ගෝලය කොටස ද, අවසානයේ පා ඇඟිලි ද (Heal, Ball, Toe) වශයෙන් පිළිවෙළින් පාදවල පතුල, පොළොව හා ස්පර්ශ කරන ආකාරය විනිශ්චයකරු විසින් නිරීක්ෂණය කරන ලදී. මෙම ක්‍රීඩකයා සහභාගි වී ඇත්තේ,
(1) ඇවිදීමේ තරග ඉසව්වකට ය. (2) මීටර් 100 ධාවන ඉසව්වකට ය.
(3) දුර පැනීමේ ඉසව්වකට ය. (4) තුන් පිම්ම පැනීමේ ඉසව්වකට ය.

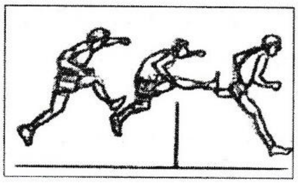
23. කෙටි දුර ධාවන ආරම්භය ලබා ගැනීම සඳහා **වඩාත්** වැදගත් වන්නේ,
(1) වේගයයි (Speed). (2) නම්‍යතාවයි (Flexibility).
(3) ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි (Reaction Speed). (4) ශක්තියයි (Strength).

24. පාසල් ක්‍රීඩා උත්සවයේ සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම මීටර් 400 × 4 සහාය දිවීමේ දී මිශ්‍රමාරු ක්‍රමයෙන් (Mixed change) යෂ්ටිය මාරු කරන ලදී. ඔවුන් භාවිත කළ යෂ්ටි මාරු ක්‍රමය විස්තර කෙරෙන වරණය තෝරන්න.
(1) වම් අතින් යෂ්ටිය ලබා ගෙන දකුණු අතින් යෂ්ටිය ලබා දීම ය
(2) දකුණු අතින් යෂ්ටිය ලබා ගෙන වම් අතින් යෂ්ටිය ලබා දීම ය
(3) යෂ්ටිය ලබා ගැනීම හා ලබා දීම වමතින් පමණක් සිදු කිරීම ය
(4) ඇතුළත මාරුව (Inside pass) හා පිටත මාරුවෙහි (Out side pass) සංකලනයකින් යෂ්ටිය මාරු කිරීම ය

25. කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකු තම තෙවන ප්‍රයත්නය සිදු කිරීමෙන් පසු කවපෙත්ත බිම ස්පර්ශ වීමට ප්‍රථම කවයේ පසු භාගයෙන් පිට විය. මෙහි දී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ විසින් සිදු කරනු ලබන්නේ,

(1) එය නිවැරදි විසිකිරීමක් ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛනයෙහි සටහන් කිරීම ය.
(2) එය වැරදි විසිකිරීමක් ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛනයෙහි සටහන් කිරීම ය.
(3) එම ක්‍රීඩකයාට නැවත විසිකිරීමේ වාරයක් ලබා දීම ය.
(4) එම ක්‍රීඩකයා තරගයෙන් ඉවත් කිරීම ය.

26. කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවෙක් පසු කළ අවධියක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම අවධිය,



(1) නික්මීම (Take-off) වේ.
(2) කඩුල්ල තරණය කිරීම (Clearing the hurdle) වේ.
(3) පතිත වීම (Landing) වේ.
(4) කඩුලු අතර දිවීම (Running between the hurdles) වේ.

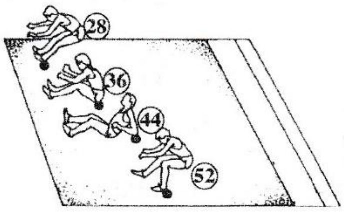
27. පහත දැක්වෙන ජවන ඉසව් කාණ්ඩ සලකන්න.

A - මීටර් 400 දිවීම, මීටර් 400 × 4 සහාය දිවීම, මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම
B - මීටර් 1500 දිවීම, මීටර් 3000 දිවීම, මැරතන් දිවීම
C - මීටර් 3000 දිවීම, මීටර් 5000 දිවීම, මීටර් 10000 දිවීම
D - මීටර් 100 දිවීම, මීටර් 200 දිවීම, මීටර් 100 × 4 සහාය දිවීම

ඉහත දක්වා ඇති ඉසව්වලින් "සැරසෙන්, වෙන්, යා/වෙඩි හඬ" විධාන භාවිතයෙන් ආරම්භ කරන ඉසව් කාණ්ඩය/කාණ්ඩ අයත් ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය/අක්ෂර වන්නේ,

(1) A ය. (2) D ය. (3) A සහ D ය. (4) B සහ C ය.

28. දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ අංක 28, 36, 44 හා 52 යන ක්‍රීඩකයන් විසින් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියේ පතිත වීමේ පෙදෙස, තම සිරුරෙන් ස්පර්ශ කළ ස්ථාන '●' ලකුණෙන් රූපයේ දක්වා ඇත.



මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් ප්‍රථම හා දෙවන ස්ථාන හිමිවන ක්‍රීඩක අංක පිළිවෙළින්,

(1) 28 හා 52 වේ. (2) 28 හා 36 වේ.
(3) 52 හා 44 වේ. (4) 36 හා 44 වේ.

29. කණ්ඩායම් පහක් සහභාගි වන වොලිබෝල් තරගාවලියක් රූපයේ දැක්වෙන තරගාවලි ක්‍රමයට පැවැත්වීමෙන්,

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B	BA		BC	BD	BE
C	CA	CB		CD	CE
D	DA	DB	DC		DE
E	EA	EB	EC	ED	

(1) කෙටි කාලයක් තුළ තරග පවත්වා අවසන් කළ හැකි ය.
(2) විනිසුරුවන් අඩු සංඛ්‍යාවකින් තරගාවලිය පැවැත්විය හැකි ය.
(3) අවම උපකරණ, මුදල්, ක්‍රීඩාංගණ ප්‍රමාණයක් භාවිතයෙන් තරග පැවැත්විය හැකි ය.
(4) තරගාවලිය සඳහා ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් අතුරෙන් දක්ෂතම කණ්ඩායම තෝරාගත හැකි ය.

30. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය පිළිබඳ **සාවද්‍ය** තොරතුරු අඩංගු වැකිය තෝරන්න.

(1) ක්‍රි. පූ. 776 දී ග්‍රීසියේ ඔලිම්පියා නගරයේ දී මුල්වරට ඔලිම්පික් තරග ආරම්භ විය.
(2) එකල ඔලිම්පික් තරගවලින් ජයගන්නා සෑම ජයග්‍රාහකයකුටම ඔලිව් අත්තක් ත්‍යාග ලෙස පිරිනමන ලදී.
(3) ආරම්භයේ දී ඔලිම්පික් තරග සඳහා කාන්තා නියෝජනය ඉහළ මට්ටමක පැවතුණි.
(4) ක්‍රි.ව. 1896 දී ප්‍රංශ ජාතික පියරේ ද කුබෝටින් (Pierre De Coubertin) විසින් නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලදී.

31. ක්‍රීඩකයෙක් පහත සඳහන් අවධිවලින් යුත් විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් පුහුණු විය.

සූදානම් වීම → පිටුපසට ලිස්සීම → ජව ඉරියව්ව → මුදාහැරීම → පශ්චාත් ඉරියව්ව

ඔහු පුහුණු වූයේ,

(1) හෙල්ල විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ය. (2) මිටිය විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ය.
(3) කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ය. (4) යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ය.

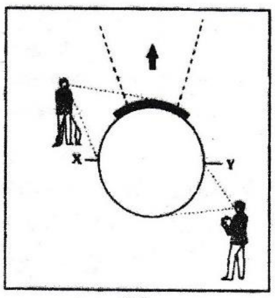
32. පහත තොරතුරු සලකා බලන්න.

- ග්ලූකෝස් $\xrightarrow{O_2}$ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය
- මේද අම්ල $\xrightarrow{O_2}$ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය

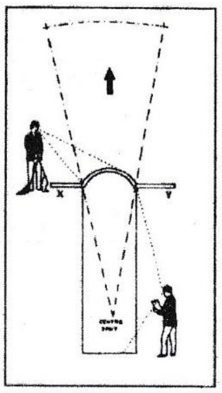
ශක්තිය සැපයීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් ඉහත සමීකරණවලින් දක්වා ඇති ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය භාවිත කරන ඉසව් වන්නේ,

(1) මීටර් 400 ධාවනය සහ මීටර් 1500 ධාවනයයි. (2) මීටර් 100 ධාවනය සහ මීටර් 800 ධාවනයයි.
(3) මීටර් 10000 ධාවනය සහ මැරතන් ධාවනයයි. (4) මීටර් 100 ධාවනය සහ මීටර් 200 ධාවනයයි.

- විනිශ්චයකරුවන් විසින් සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලෙහි විසි කිරීමේ ඉසව් දෙකක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා සූදානම් වන ක්‍රීඩා පිටි දෙකක දළ රූපසටහන් M සහ N යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **33** හා **34** ට පිළිතුරු සපයන්න.



M



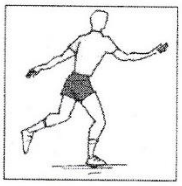
N

33. M ක්‍රීඩාපිටියේ පැවැත්වීමට නියමිත ඉසව්ව සඳහා තරගකරුවන් භාවිත කළ යුතු උපකරණය
(1) යගුලිය ය. (2) කවපෙත්ත ය.
(3) හෙල්ල ය. (4) මිටිය ය.

34. N ක්‍රීඩාපිටියේ සිටින නිලධාරීන් දෙදෙනා විනිශ්චය කිරීමට සැරසෙන ඉසව්ව
(1) කවපෙත්ත විසිකිරීම ය. (2) යගුලිය දැමීම ය.
(3) හෙල්ල විසිකිරීම ය. (4) මිටිය විසිකිරීම ය.

35. ඔලිම්පික් තරගාවලියක දී මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්වේ දී ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකර ගත් ක්‍රීඩකයා පරීක්ෂණයකට භාජනය කිරීමෙන් අනතුරුව තහනම් උත්තේජක භාවිත කර ඇති බව තහවුරු විය. එම පරීක්ෂාවට භාජනය කර ඇත්තේ එම ක්‍රීඩකයාගේ,
(1) මුත්‍රා සාම්පලයකි. (2) රුධිර සාම්පලයකි.
(3) ඛේටය සාම්පලයකි. (4) මුත්‍ර හෝ රුධිර සාම්පලයකි.

36. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව ඇති කර ගැනීමට හේතු වී ඇත්තේ,



(1) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම ය.
(2) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීම ය.
(3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙන ඒම ය.
(4) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම ය.

37. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
ප්‍රකාශය - ක්‍රීඩකයකු උස පැනීමේ දී ඔහුගේ සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
හේතුව - ගුවනට ප්‍රක්ෂේපණය කරන ලද වස්තුවක් ප්‍රක්ෂිප්තයක් වශයෙන් හැඳින්වේ.
(1) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය වේ. (2) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය වේ.
(3) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය වේ. (4) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය වේ.

38. තුන්පිම්මෙහි කුන්දුවේ දී (hop) පතිත වීම කළ යුත්තේ,
(1) නික්මීම කළ පාදයෙනි. (2) නික්මීම කළ පාදයෙන් නොව අනෙක් පාදයෙනි.
(3) නික්මීම කළ පාදයෙන් හෝ අනෙක් පාදයෙනි. (4) පාද දෙකෙන්ම ය.

- පහත සඳහන් A, B, C හා D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක **39** හා **40** ට පිළිතුරු සපයන්න.

A - [පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්වල නිරත වීම
සමබර පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම

B - [ක්‍රීඩකයකු ක්‍රමානුකූලව පුහුණුවීම්වල නිරතවීම සීමා කිරීම
පේශිවල නිපදවෙන ලැක්ටික් අම්ල බිඳහෙළීමේ හැකියාව ඇති වීම

C - [සෘජුව සිටගෙන සිටින ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙන ඒම
ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව ඇති වීම

D - [කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් අතර අනවබෝධයකින් යුතුව කටයුතු කිරීම
හොඳ දක්ෂතාවක් පෙන්වීමට හැකියාව ඇති වීම

39. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.

40. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.

* *

[හැරවුම් පිටුව බලන්න

අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය - 2019
86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
II පත්‍රය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.

I කොටසින් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

<u>ප්‍රශ්න අංකය 01</u>

අපේක්ෂණය : පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාව විමසා බැලීම

1. 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන කුමාරි උසට සරිලන බරකින් යුතු වේ. නව නිර්මාණ කිරීමට පෙළඹීම හා සමවයසකයන් සමග ඇසුරට කැමැත්ත වැනි මනෝ සමාජීය වෙනස්කම් ද ඇය තුළින් දක්නට ඇත. BMI පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ කුමාරි අයත්වන්නේ කොළ පාට තීරුව තුළට ය. කුමාරි තම සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව (Health related fitness) හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා නිතිපතා හැල්මේ දිවීම (Jogging) වැනි ව්‍යායාම්වල නිරතවන්නී ය.

සොබාදහම රසවින්දනය උදෙසා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස තම පන්තියේ සිසුන් සමග එක්ව, ඇය විසින් වන ගවේෂණයක් සංවිධානය කරන ලදී. සහභාගිවන්නන්ගේ තොරතුරු ලේඛනය සකස් කිරීමේ දී නම, පන්තිය ආදිය ඇතුළත් කොට, ගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවේ පිරිසිදු පානීය ජලය හා ආහාර ආදිය ඇතුළත් කරන ලදී.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

(i) (අ) කුමාරි අයත් වන ජීවන අවධිය නම් කරන්න.

(ආ) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO) අර්ථ දැක්වීමට අනුව කුමාරි අයත්වන ජීවන අවධියේ කාල පරාසය දක්වන්න.

(ii) BMI පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයට අනුව කොළ පාට තීරුවේ පසුවන කුමාරිගේ කායික යෝග්‍යතාව හඳුනාගත හැකි සිද්ධියේ සඳහන් නොවන ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න. (සිද්ධියේ සඳහන් ලක්ෂණවලට අමතරව)

(iii) කුමාරි තුළ දැකිය හැකි සිද්ධියේ සඳහන් **නොවන** වෙනත් කායික වෙනස්කම් **දෙකක්** ලියන්න.

(iv) සිද්ධියේ දක්වා ඇති වෙනස්කම් හැර කුමාරි තුළ ඇති විය හැකි වෙනත් මනෝ-සමාජීය වෙනස්කම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(v) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා හැල්මේ දිවීම හැර කුමාරිට නිරත විය හැකි ව්‍යායාම් **දෙකක්** ලියා දක්වන්න.

(vi) සිද්ධියේ සඳහන් ප්‍රයෝජනය හැර එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා ව්‍යායාම් හැර කුමාරිට අනුගමනය කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(viii) තම පන්තියේ සිසුන් හා එක්ව කුමාරි විසින් සකස් කරන ලද සහභාගිවන්නන්ගේ තොරතුරු ලේඛනයේ (participant information sheet) ඇතුළත් කළ යුතු වෙනත් වැදගත් කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ix) වන ගවේෂණයට ගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවේ ඔවුන් විසින් ඇතුළත් කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි තවත් ද්‍රව්‍ය **හතරක්** ලියා දක්වන්න.

(x) වන ගවේෂණය සංවිධානයේ දී කණ්ඩායමක් වශයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන්ට අත්වන වාසි **දෙකක්** දක්වන්න.

(ලකුණු $02 \times 10 = 20$ යි)

01 - අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය

(i) (අ) නව යොවුන් විය **(Adolescence)**

(ආ) අවු. 10 සිට අවු.19 දක්වා කාල පරාසයයි.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(ii)
- වයසට සරිලන උස/ බර
- කාර්යක්ෂමය/ ක්‍රියාශීලිය
- යහපත් සෞඛ්‍යයෙන් යුක්තය
- ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීම
- ....

.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(iii)
- පියයුරු වැඩීම
- උකුල පුළුල් වීම
- සම යට මේදය තැන්පත් වීම වැඩිවීම
- කිහිලි හා ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම ඇතිවීම
- ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම
- මුහුනේ කුරුලෑ ඇතිවීම
- දහදිය දැමීම වැඩිවීම සහ ඒ සමග ගන්ධයක් ඇතිවීම
- ආර්තවය ආරම්භය
- යෝනි ශ්‍රාව ඇතිවීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(iv)
- පොදු කටයුතු කිරීමට පෙළඹීම
- අසාධාරණයට එරෙහිව නැගී සිටීම
- අලුත් දෑ අත්හදා බැලීමට උත්සාහ කිරීම
- තනිව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
- දක්ෂතා එළිදැක්වීමට හා කැපී පෙනීමට පෙළඹීම
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් දැක්වීම
- ආදර සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට උනන්දු වීම
- ලිංගික හැඟීම් ඇතිවීම
- වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට කැමති වීම
- සෞන්දර්‍යාත්මක කටයුතුවලට නැඹුරු වීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(v)
- කඩිසරව ඇවිදීම
- බයිසිකල් පැදීම
- පිහිනීම
- ස්වායු ව්‍යායාම හා නර්තන ක්‍රියාකාරකම්

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(vi)
- සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීමට හැකි වීම
- පරිසරය හඳුනාගැනීමට හැකිවීම
- සොබා දහමේ අභියෝග තේරුම් ගැනීමට හැකිවීම
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
- ගවේෂණ හැකියාව වර්ධනය වීම
- ආත්ම ධෛර්ය වර්ධනය වීම
- නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම
- සාමූහිකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම
- නිවැරදි තීරණ ගැනීමට හැකිවීම
- ආදේශක භාවිතයට හුරු වීම
- ප්‍රශ්න නිරාකරණය කර ගැනීමට හැකිවීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(vii)
- නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගැනීම
- ප්‍රමාණවත් නින්ද ලබා ගැනීම
- විවේකය ලබා ගැනීම
- ආතති කළමනාකරණය කර ගැනීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(viii)
- ලිපිනය
- දුරකථන අංකය (ඇත්නම් පමණි)
- හදිසියක දී දැනුම් දිය යුතු අයෙකුගේ නම
- හදිසියක දී දැනුම් දිය යුතු අයෙකුගේ දුරකථන අංකය
- හදිසියක දී දැනුම් දිය යුතු අයකුගේ ලිපිනය ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(ix)
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ඇඳුම් පැළඳුම්
- ලණු
- පිහියක්
- විදුලි පන්දමක්
- මාලිමාවක්
- සටහන් පොතක්
- ජංගම දුරකථනයක්
- පෑනක් හෝ පැන්සලක්
- ප්‍රථමාධාර කට්ටලය
- කුඩාරාම සකස් කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- කැමරාවක්
- මාර්ග සිතියම
- කුඩා ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රයක්
- දුරදක්නයක්

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 බැගින් ½ ×2 = ලකුණු 02 යි

(x)
- අන්‍යයන්ගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීමට අවස්ථාව ලැබීම
- අන්‍යන්ගේ අදහස්වලට ගරු කිරීමේ කුසලතාව වර්ධනය වීම
- තම අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම
- සැවොම එක්ව වැඩ කිරීමේ කුසලතා වර්ධනය
  (සාමූහිකව කණ්ඩායමක වැඩි කිරීමේ හැකියාව)
- නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම
- අනුගාමිකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම
- නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවීම
- සාර්ථක ලෙස ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව වර්ධනය
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වීම (ධනාත්මක)
- බෙදා හදා ගැනීමේ කුසලතා වර්ධනය වීම
- තම විභ්‍යවතා ඔප් නංවා ගැනීමට හැකියාව ඇතිවීම
- අනුවේදන ගුණය වර්ධනය වීම
- සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය වීම
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

මුළු ලකුණු 2×10 = ලකුණු 20 යි

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

<u>ප්‍රශ්න අංකය 02</u>

අපේක්ෂණය : සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාව විමසා බැලීම

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. සීමිත සම්පත් ඇති පාසලක් වන කුරුලුගම විදුහලේ නවක කාර්යක්ෂම විදුහල්පති, 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ගේ ද සහාය ඇතිව එම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට උත්සාහ ගනියි.

(i) කුරුලුගම විදුහලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නගාසිටුවීම සඳහා විදුහල්පතිට, ඔබ යෝජනා කරන ප්‍රතිපත්ති **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) එම විදුහලේ සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර මානසික පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) පාසල් දරුවන් දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීම වැළැක්වීමට දෙමාපියන් ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාව සමග එක්ව සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

(i)
- පාසල තුළ පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම
- පාසල තුළ සෞඛ්‍යමත් ආපනශාලාවක් පවත්වා ගැනීම
- පාසලේ දරුවන්ට සෞඛ්‍ය පිළිබඳ නිසි දැනුමක් ලබා දීම
- පාසල් පරිසරය අනතුරුවලින් තොරවීම
- අවු.12 ට අඩු සිසුන්ට පාසල් දන්ත වෛද්‍ය සේවාව ලබාදීම
- පාසලේ කසල කළමනාකරණය කිරීම
- සනීපාරක්ෂක පහසුකම් ලබා දීම
- පාසල තුළ පොලිතින් භාවිතය / ගෙන ඒම තහනම් කිරීම
- සිසුන්ට යෝග්‍ය පරිදි පංති කාමරය සකස් කිරීම
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(ii)
- පාසල් පරිසරය දරුවන්ගේ සිත් ඇදගන්නා ආකාරයට සකස් කිරීම
- ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම
- ශිෂ්‍යයන් අවමානයට ලක් නොකිරීම
- හිංසයෙන් **(Bullying)** තොර පරිසරයක් ගොඩ නැගීම
- පාසල් වත්තේ ශාක රෝපණය කිරීම
- සියලු සිසුන්ට එකසේ සැලකීම
- ශිෂ්‍යයන්ට තමන්ගේ ගැටළු සාකච්ඡා කිරීම සඳහා උපදේශන සේවාවක් ඇති කිරීම
- පාසල් පරිසරය මානසික ආතතියෙන් තොරවීමට කටයුතු කිරීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×3 = ලකුණු 03 යි

(ii) උදා :

වෛද්‍යවරුන් ආදි සුදුසු සම්පත් පුද්ගලයන්ගේ සහාය ඇතිව පාසල් සිසුන්ට සහ පාසල් ප්‍රජාවට මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආදීනව හා අවදානම් තත්ත්ව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම

පළාතේ පොලිසිය, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි, ප්‍රභූවරුන් හා රජයේ සහාය ඇතිව පාසල අවට දුම්වැටි හා මත් ද්‍රව්‍ය අලෙවිකරන ස්ථාන පවත්වාගෙන යාමට ඉඩ නොදීමට කටයුතු කිරීම

ඉහත උදාහරණ දක්වා ඇති කරුණු වැනි ගැළපෙන තොරතුරු ඇතුළත් කොට සුදුසු පරිදි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කොට ඇති ආකාරය අනුව උපරිමය ලකුණු 05 ක් ලැබෙන පරිදි යෝග්‍ය ආකාරයට ලකුණු ලබා දෙන්න.

මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 03

අපේක්ෂණය : පෝෂණය පිළිබඳ යහපුරුදු භාවිතය පිළිබඳ විමසා බැලීම

3. භාරතී විදුහලේ බොහෝ සිසුන් බිටෝ ලප ඇතුලු වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා රෝගවලින් පෙළෙන බව පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් අනාවරණය වී ඇත.

(i) භාරතී විදුහලේ සිසුන් භාජනය වී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා රෝග **තුනක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඉහත (i) හි ඔබ නම් කළ රෝග ඇති වීමට බලපාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් බැගින් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) පහත සඳහන් එක් එක් අවස්ථාවන්හි දී ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (Food Safety) රැකගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙක** බැගින් ලියන්න.

(a) පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී
(b) ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී
(c) ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී
(d) ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී
(e) ආහාර සැකසීමේ දී

(ලකුණු 05 යි)

(i)
- තයිරොක්සීන් ඌණතාව/ ගලගණ්ඩය / ක්‍රෙටිනතාව
- නීරක්තිය
- තමස් අන්ධතාව (රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනීම)
- දත් හා අස්ථි දුර්වලතා
- පෙලග්‍රා/ බැරිබැරියාව/ කටකොන් වනවීම ....

නිවැරදිව රෝග 3 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි
රෝග 2 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි
රෝග 01 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1/2 යි

(ii)
- ගලගණ්ඩය - අයඩින් I_2
- නීරක්තිය - යකඩ Fe
- තමස් අන්ධතාව - විටමින් A
- දත් හා අස්ථි දුර්වල වීම - කැල්සියම් Ca
- පෙලග්‍රා/ බැරිබැරියාව/ කටකොන් වනවීම - විටමින් B

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 × 3 = ලකුණු 03 යි

(iii) <u>පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී</u>
- සැමවිටම ස්වභාවික කෙඳි සහිත ආහාර තෝරා ගැනීම
- නැවුම් පළතුරු සහ එළවළු තෝරා ගැනීම
- හැකි සෑමවිටකම ගෙවත්තේ වගාකළ ආහාර තෝරා ගැනීම
- පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන ආහාර තෝරා ගැනීම
- ක්ෂණික ආහාර නිශ්ඵල ආහාර තෝරා ගැනීම අවම කිරීම
- අධික තෙල්, අධික සීනි, අධික ලුණු සහිත ආහාර තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම

- මාෂ බෝග තෝරා ගැනීම
- අහිතකර රසකාරක/ කෘෂි/ පළිබෝධ රසායන සහිත ආහාර තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම
- පාන්පිටි වලින් සෑදූ ආහාර වර්ග ගැනීම අවම කිරීම
- කෘතිම රසකාරක වෙනුවට ස්වභාවික රසකාරක ගැනීම/ පරිභෝජනය කිරීම

උදා : සුදුලූණු, ඉගුරු, රම්පේ, කරපිංච, ගොරක, කුරුඳු, කොත්තමල්ලි

- කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන තෝරා ගැනීමේ දී පස්ගෝරස, කිරි, දී කිරි, වෙඬරු, මෝරු හා ගිතෙල් තෝරා ගැනීම
- මස් වර්ග තෝරා ගැනීමේ දී තෙල් අඩු අලුත් මස් වර්ග තෝරා ගැනීම
- හැකි සෑම විටකම අළුත් කුඩා මාළු වර්ග තෝරා ගැනීම
- වර්ණය, ගඳ, සුවඳ,ස්වභාවය අනුව අලුත් ආහාර තෝරා ගැනීම
- පැකට් කළ හෝ ටින් කෑම තෝරා ගැනීමේ දී තැලුණු, පොඩිවුණු පිම්බුණු, ටින් සහ ඇසුරුම් තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම
- කල් ඉකුත්වූ ආහාර තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම
- ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ආහාරවල අඩංගු ද්‍රව්‍ය(ingredients) පරීක්ෂා කොට සුදුසු ඒවා පමණක් තෝරා ගැනීම
- ආහාරවල අඩංගු සීනි ප්‍රමාණය අඩු ආහාර තෝරා ගැනීම

....

<u>**ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී**</u>

ගොවිබිම තුළ

- පළිබෝධ නාශක නියමිත ප්‍රමිතියට අනුව යෙදීම
- ස්වභාවික පළිබෝධ මර්ධන ක්‍රම භාවිතය
- කාබනික පොහොර යෙදීම
- ගොවි උපකරණ හා වගාබිමෙහි පිරිසිදු බව රැකගැනීම

<u>**කර්මාන්ත ශාලාව තුළදී**</u>

- අමුද්‍රව්‍ය වල පිරිසිදුකම රැකගැනීම
- නිෂ්පාදන පරිසරයේ පිරිසිදුකම රැකගැනීම
- නිෂ්පාදනයට යොදා ගන්නා උපකරණ හා කර්මාන්ත ශාලාව තුළ පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
- සේවක සේවිකාවන්ගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථාව පවත්වා ගැනීම
- නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගන්නා කෘතිම රසකාරක හා වර්ණකාරක අනුමත ඒවා වීම හා අනුමත ප්‍රමාණවින් පමණක් භාවිත කිරීම

<u>**ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී**</u>

- තැලීම් සිරීම් වැළැක්වීම සඳහා ප්ලාස්ටික් කූඩ ලී පෙට්ටි භාවිතය
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා එකමත එක පෙට්ටි ගොඩ ගැසීමෙන් වැළැක්වීම
- ආහාරයට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය නිසිපිරිදි කළමනාකරණය කිරීම
  උදා : කිරි ආහාර ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වයේ තබා ගනිමින් ප්‍රවාහනය කිරීම
- අපද්‍රව්‍ය එක්වීම වැළැක්වීමට නිසිපරිදි ආවරණය කිරීම
- ප්‍රවාහනයේ දී ආහාර නරක්වීම වැළැක්වීම සඳහා හැකි සෑම විටම කෘතිම රසායනික ද්‍රව්‍ය වෙනුවට ස්වභාවික ආරක්ෂණ ක්‍රම භාවිත කිරීම

<u>ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී</u>

- භාණ්ඩයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනයට අනුව වඩා ඉක්මණින් දින ඉකුත්වන භාණ්ඩ රාක්කයේ ඉදිරියෙන් තැබීම
- මීයන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, වේයන්,ආදී කෘමින් හා වෙනත් සතුන්ගෙන් හානි වීම වැළැක් වීම සඳහා ක්‍රම යෙදීම
- ගබඩාව තුළ උෂ්ණත්වය අදාළ ආහාරයට අවශ්‍ය පරිදි පවත්වා ගැනීම
- ශිතකරණ හා අධි ශීතකරණ නිසි පරිහරණය
- එක් එක් ආහාර වර්ග ශීතකරණය තුළ නියමිත ස්ථානයේ ඇසිරිය යුතුය
- ශිතකරණ හා අධිශීතකරණ තත්ත්ව අවශ්‍ය ආහාර පැය 24 පුරාම එම උෂ්ණත්වවල පවත්වාගත යුතුය
- රාත්‍රියේ දී ශීතකරණ ක්‍රියාවිරහිත නොකළ යුතුය
- ආහාර පාන හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය (විෂ ද්‍රව්‍ය, බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, සුවඳද්‍රව්‍ය ආදීය) එකට ගබඩා නොකළ යුතුය
- මස්, මාළු හා අයිස්ක්‍රීම් වැනි ආහාර එකට ගබඩා නොකළ යුතුය

<u>ආහාර සැකසීමේදී</u>

- පළුදු වූ හෝ සතුන් විසින් කන ලද ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම
- පුස් බැඳුනු හෝ නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගැනීම
- නිවසේ සුරතලයට ඇති කරන සතුන් ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයෙන් ඉවත් කර තැබීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර අත් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීම
- පලා වර්ග හොඳින් පිරිසිදු කර ලුනු වතුරෙහි බහා ටික වේලාවක් තබා භාවිතයට ගැනීම
- පළතුරුවල පිටපොත්ත හොඳින් අතුල්ලා සෝදා ගැනීම
- බිත්තරය කැඩීමට පෙර හොඳින් සේදීම
- එළවළු සහ පළතුරු පිසීමට ආසන්නයේ කපාගැනීම
- එකම තෙලෙහි නැවත නැවත බැදීමෙන් වැළකීම
- පිරිසිදු භාජන පිසීම සඳහා භාවිතය
- නිවැරදි පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය
  උදා : මඤ්ඤොක්කා තැම්බීමේදී පියන ඇර

එක් කොටසකින් කරුණු දෙකක් ඇතුළත් වන පරිදි කොටස් 05 න් කරුණු 10 ක් ඇතුළත් විය යුතු අතර එක් කරුණකට ලකුණු 1/2 බැගින් 1/2 × 10 = ලකුණු 05 යි

***මුළු* එකතුව ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10**

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

අපේක්ෂණය : එදිනෙදා ජීවන අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දීමේ කුසලතා විමසා බැලීම

4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය හැකි ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

(i) අ.පො.ස (සා. පෙළ) විභාගය සහ සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලේ දී තම උපරිම දක්ෂතා පෙන්වීම සඳහා කළ යුතු දේ පිළිබඳ ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ඔබෙන් අසයි.

(ii) රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු කිහිප දිනක් ම දත් මැදීම සිදු නොකොට, ඔබේ කුඩා නැගණිය නින්දට සැරසෙන ආකාරය ඔබ දකියි.

(iii) ඔබේ වැඩිමහල් සහෝදරයා, ආරක්ෂිත හිස්වැස්ම (Helmet) පැළඳීමෙන් තොරව යතුරු පැදිය ධාවනය කිරීමට සැරසෙන බව ඔබ දකියි.

(iv) දෙමාපියන් සමග විනෝද චාරිකාවක යෙදෙන අවස්ථාවක දී අසල වනයේ පුද්ගලයින් පිරිසක් හොරෙන් ගස් කපනු ඔබ දකියි.

(v) කසල කළමනාකරණය යටතේ විවිධ කසල වර්ග දැමීම සඳහා ලේබල් කරන ලද වර්ණ තුනකින් යුත් කසල බඳුන් පාසලේ වෙන් කොට තිබියදී ළමුන් කිහිප දෙනෙක් සියලු කසල එකම බඳුනක් තුළට දමනු ඔබ දකියි.

(ලකුණු 02 ×5 = 10 යි)

(i) කාලය කළමනාකරණය කරගනිමින් ක්‍රීඩාව හා අධ්‍යාපන කටයුතු සමබරව කරගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම

(ii)
- නැගණියට හොඳින් කතා කොට දත් නොමැද නින්දට යාමෙන් මුඛ සෞඛ්‍ය පිරිහෙන බව පැහැදිලි කරදීම
- නිවැරදි ආකාරයට දත් මැදීම සඳහා ඇය යොමු කිරීම
- දවසට දෙවරක් එනම් උදේට සහ රාත්‍රී නින්දට පෙර දත් මැදීම - අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතු බව පහදා දීම

(iii)
- යතුරු පැදිය ධාවනය කරන්නේ නම් වහාම ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් පැළඳීම කළ යුතු බව පැවසීම
- නොසැලකිලිමත් ලෙස ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් නොපැළඳ ධාවනය කිරීම තුළින් තමන්ට අනතුරුදායක තත්වයකට මුහුණ දීමට සිදුවන බව පහදා දීම
- මාර්ග නීතිරීති පිළිපැදීම සිදු නොකර යතුරු පැදිය ධාවනය කිරීමෙන් තමන්ට මෙන්ම අනුන්ටද කරදර සඳහා මුහුණ පෑමට සිදුවන බව පැහැදිලි කරදීම
- එසේ නොකළහොත් පොලීසියෙන් අල්ලා ගැනීම හා දඩ ගෙවීමක් අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු බව මතක් කරදීම
- මතුවට ද ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් පැළඳීම අමතක නොකළ යුතු බව පහදා දීම

(iv)
- 119 වෙත කථා කර දැනුවත් කිරීම
- ජංගම දුරකථනයෙන් / කැමරාවෙන් වීඩියෝ ගත කිරීම
- දෙමාපියන් මගින් වගකිව යුතු ආයතන හා පුද්ගලයින් දැනුවත් කිරීම

(v)
- එම ළමුන් වරදක් කළ බව පැහැදිලි කර දී නැවත එම වරද නොකරන ලෙසත් නිවැරදි ලෙස කසල බැහැර කරන ලෙසට උපදෙස් දීම

ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ඇත්නම් එක් පිළිතුරකට

උපරිමය ලකුණු 02 × 5 = ලකුණු 10 යි

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

II කොටස

<u>ප්‍රශ්න අංකය 05</u>

අපේක්ෂණය : මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ කුසලතා විමසා බැලීම

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක දී අංක 15 සහ 20 දරණ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා තම ඉසව් සඳහා භාවිත කළ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංක 15 - ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (Hich kick technique)
ක්‍රීඩක අංක 20 - ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury Flop technique)

මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා සහභාගි වූ ඉසව් වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

(ii) විනිසුරුවරයකු විසින් සකස් කරන ලද උස පැනීමේ ඉසව්වක ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ දළ පිටපතක් පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංක	උස ප්‍රමාණය					අසමත් වාර	නැවත පැනීමේ		ස්ථානය
	1.76	1.80	1.84	1.88	1.91		1.89	1.91	
52	0	×0	0	×0	×××	2	0	×	
64	–	×0	–	×0	×××	2	0	0	
76	–	0	×0	×0	×××	2	×		
88	–	×0	×0	×0	×××	3			

0 = සාර්ථක පැනීම් × = අසාර්ථක පැනීම් – = නොපැනීම්

ඉහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල ලේඛනය අනුව ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථානවලට හිමි අංක වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 03යි)

(iii) ඔබට ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිටියක් සහ පහත සඳහන් උපකරණ ලබා දී ඇත්නම් නවක ක්‍රීඩකයන්ට කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.

- පිටිය ලකුණු කිරීම සඳහා හුනු
- තරමක් උස කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි කිහිපයක් (සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව)
- මීටර් 3ක් පමණ දිග ලනු කැබලි කිහිපයක් (සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව) (ලකුණු 05යි)

(i)
- ක්‍රීඩක අංක 15 - දුර පැනීම.
- ක්‍රීඩක අංක 20 - උස පැනීම.

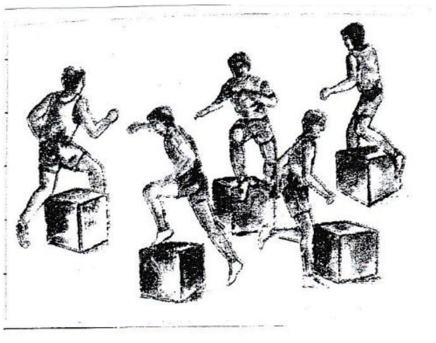
නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 × 2 = ලකුණු 02 යි

(ii)
- ප්‍රථම ස්ථානය - අංක 64
- දෙවන ස්ථානය - අංක 52
- තෙවන ස්ථානය - අංක 76

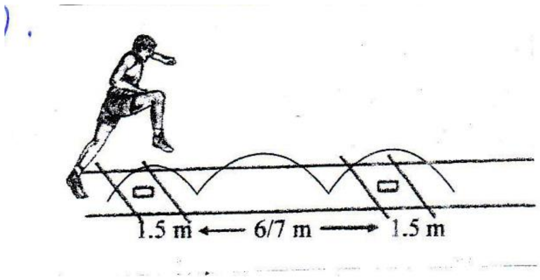
නිවැරදි පිළිතුරකට 1 බැගින් 1 × 3 = ලකුණු 02 යි

(iii) කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ

01. පිටියේ සීමා කරන ලද පෙදෙසක් තුළ තබා ඇති කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වැනි උස අඩු බාධක මතින් වරින් වර පනිමින් නිදහසේ දිවීම



02. රූපයේ පෙනෙන පරිදි මීටර 6 ක් හෝ මීටර 7 ක් පරතරය ඇතිව මීටර 1.5 ක් පරතරය ඇති කොටස් කිහිපයක් ලකුණු කරන්න. මීටර 6 ක් හෝ මීටර 7 ක් පරතරය ඇති කොටස් පියවර තුනකින් ධාවනයේ යෙදෙමින් මීටර 1.5 පරතරය ඇති කොටස්වලින් පැන පැන දිවීම.



03. ඉහත ආකාරයටම කෙටි පරතර මධ්‍යයේ කුඩා බාධක තබා ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න

සුදුසු ඕනෑම ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා ඇත්නම් එක් ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු 2 1/2
බැගින් 2 1/2 × 2 = ලකුණු 05 යි
මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

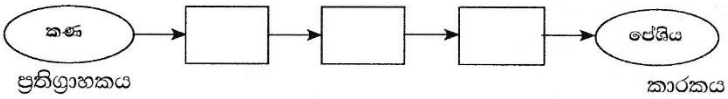
සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 06

අපේක්ෂණය : ජීවයාන්ත්‍රික විද්‍යාව හා භෞතවේද මූල ධර්ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී භාවිතයන් පිළිබඳ විමසා බැලීම

6. (i) මැරතන් ධාවකයකුගේ පාදවල වැඩි වශයෙන් පිහිටා ඇති පේශි තන්තු වර්ගයේ ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

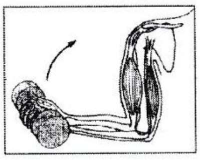
(ii) කෙටි දුර ධාවන ඉසව්වකට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයකු විසින් ආරම්භක වෙඩි හඬට සවන් දුන් පසු ස්නායු පද්ධතිය හරහා ආවේගය ගමන් කරන ආකාරය දැක්වෙන පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 03යි)



(iii) ක්‍රීඩකයෙකු අතෙහි ඩම්බෙලයක් (Dum-bell) (බරක්) තබාගෙන වැලමිටෙන් යටි බාහුව නවා, ඩම්බෙලය ඉහළට ඔසවන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ.

(අ) මෙහි දී අත (යටි බාහුව) කුමන ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ක්‍රියාකරන්නේ ද?

(ආ) දී ඇති රූපය පිළිතුරු පත්‍රයේ ඇඳගන්න.
මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි දී ධරය, භාරය සහ ආයාසයෙහි පිහිටීම රූපයේ ලකුණු කරන්න.



(ලකුණු 05යි)

(i)
- රතු පැහැතිය
- සංචිත ආහාර (ග්ලයිකොජන්) අඩුය
- සංකෝචන වේගය අඩුය
- ස්වායු ශ්වසනය වැඩිය
- නිර්වායු ශ්වසනය අඩුය

- වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම වැඩිය
- අධිවේගී ව්‍යායාම්වලදී සහභාගීත්වය අඩුය
- දීර්ඝකාලීන ව්‍යායාම්වලදී සහභාගීත්වය වැඩිය
- මයෝග්ලොබින් වැඩිය
- ඔක්සිජන් භාවිතය වැඩිය
- මේද තැන්පතුව වැඩිය
- මයිටොකොන්ඩ්‍රියා වැඩිය

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 × 2 = **ලකුණු** 02 **යි**

(ii)

කණ → සංවේදක නියුරෝනය → අතරමැදි නියුරෝනය → චාලක නියුරෝනය → පේශි ක්‍රියාකාරීත්වය

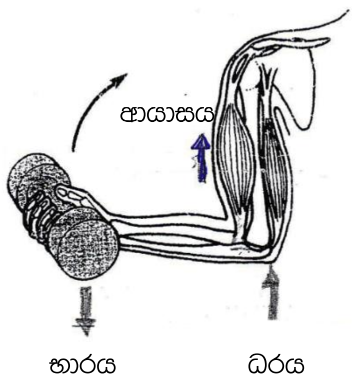
ප්‍රතිග්‍රාහකය	සංවේදක නියුරෝනය	අතරමැද/ අන්තර්භාර නියුරෝනය	චාලක නියුරෝනය	කාරකය

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 1 × 3 = **ලකුණු** 03 **යි**

(iii) (අ) තුන්වන ගණයේ ලීවරයක් ලෙසය

නිවැරදි පිළිතුරකටලකුණු 02 **යි**

(ආ)



- භාරය - අතෙහි ඇති ඩම්බෙලය (බරක්)
- ධරය - වැලමිට
- ආයාසය - ද්විශිර්ෂ පේශිය සංකෝචනය වීමෙන් බලය ලබා දේ.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 × 3 = **ලකුණු** 03 **යි**
මුළු එකතුව 2 + 3 +5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

<u>ප්‍රශ්න අංකය 07</u>

අපේක්ෂණය : වොලිබෝල් , නෙට්බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩාවල කුසලතා හා නිතිරීති පිළිබඳ අවබෝධය විමසා බැලීම

7. A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී පිරිනැමීම (service) හා සම්බන්ධව සිදුවන වැරදි සඳහා විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන දඬුවම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

(ii) වයඹ සහ බස්නාහිර පළාත් අතර වොලිබෝල් තරගයේ දී වයඹ පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙක් බස්නාහිර පළාත් පිළෙන් එල්ල කළ ප්‍රහාරය වැළැක්වීමෙන් (Blocking) අනතුරුව නැවත පන්දුවට පළමු පහර දීම, එම ක්‍රීඩකයා විසින් ම සිදු කරයි. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණය හේතු සහිත ව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03යි)

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉගෙන ගන්නා සිසුන්ට එම ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය (Spiking) පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත් නම් ඔවුන්ට එම ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව, ප්‍රහාරය දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05යි)

(A) (I) • පිරිනැමීමේ වාරය සහ ලකුණක් ප්‍රතිවාදී පිලට ලබා දීම.

කරුණු දෙකම ඇතුළත් කොට නිවැරදි පිළිතුර ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි

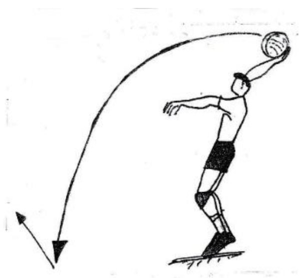
(ii) • එය වරදක් නොවේ

• එබැවින් ක්‍රීඩාව දිගටම කරගෙන යාමට අවස්ථාව ලබා දීම

මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුර ලියා ඇත්නම් ලකුණු 03 යි

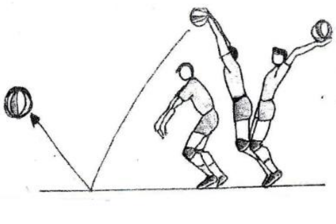
(iii) ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ

1. ක්‍රියාකාරකම



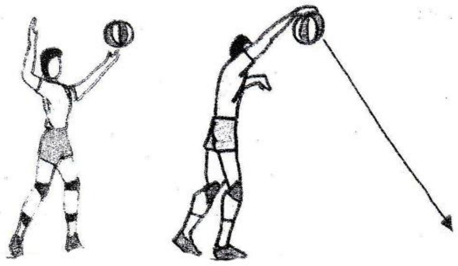
තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළවට පහරදීම.

2. ක්‍රියාකාරකම



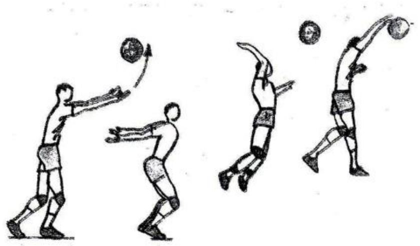
පන්දුව දෑතින් අල්ලා සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට නවා වේගයෙන් ඉදිරියට යාමත් සමග පන්දුවෙන් පොළවට පහර දීම

3. ක්‍රියාකාරකම



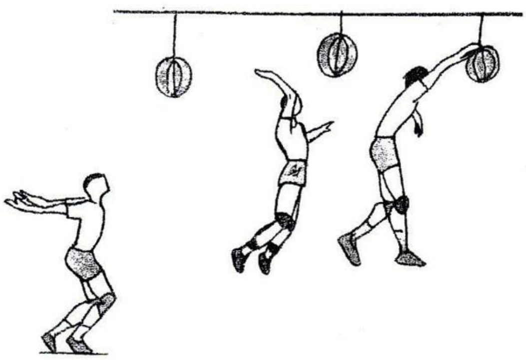
නුහුරු අත්ල මත තබා ගත් පන්දුව අතහරිමින් හුරු අතින් පහරදීම

4. ක්‍රියාකාරකම



දෑතින් උඩදමන ලද පන්දුවට එකතැන සිට ඉපිලෙමින් පහර දීම

5. ක්‍රියාකාරකම



උසකින් එල්ලන ලද පන්දුවකට නිවැරදිව ලගා වී උඩපැන පහරදීම

සුදුසු පරිදි නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් ලියා ඇත්නම් එක් ක්‍රියාකාරකමකට
ලකුණු 2 1/2 x 2 = ලකුණු 05 යි
එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

B. (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී ගෝල් සීමාව (Goal area) තුළ දී සිදු වන ක්‍රීඩක සට්ටනයක දී (Personal Contact) විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන දඬුවම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

(ii) උතුරු සහ නැගෙනහිර පළාත් අතර නෙට්බෝල් තරගයේ දී නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Centre) අතින් නෙට්බෝලය, පිටියේ මැද කොටසේ (Centre third) පැති සීමා ඉරෙන් (Side line) පිටතට ගිය විට විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03යි)

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යාවන්ට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පපු යැවුම (Chest pass) පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් එම ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව පපු යැවුම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05යි)

(i) • ගෝල් සීමාව තුළදී (Goal area) දඬුවම් යැවුමක් හෝ දඬුවම් විදීමක් (Penalty pass or short) දෙනු ලැබේ.

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 02 යි

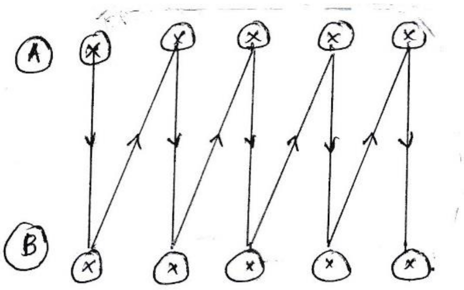
(ii) • පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාම (out ball) වරදකි.

• එබැවින් උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නියට (Center) හෝ එම පෙදෙසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි එම කණ්ඩායමේ වෙනත් ක්‍රීඩිකාවකට පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය ස්ථානයේ හෝ ඊට ආසන්න ස්ථානයක සිට තුළට විසිකිරීමක් (Throw-in) ලබා දේ.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 03 යි

(iii) ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ

01 ක්‍රියාකාරකම

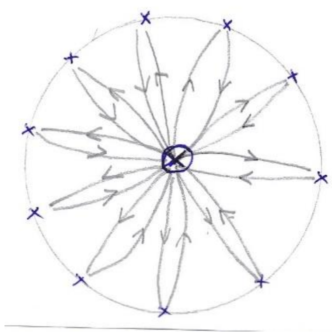


⊗ සිසුන්

→ ගමන් මාර්ගය

- රූපයේ දැක්වෙන පරිදි A හා B වශයෙන් සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න
- A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා පපුයැවුම භාවිතයෙන් B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පන්දුව යවනු ලැබේ.
- රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි පපුයැවුම භාවිතයෙන් සියලු සිසුහු පන්දුව යැවීම කරති.

02 ක්‍රියාකාරකම



⊗ සිසුන්

→ ගමන් මාර්ගය

- සිසුන් රූපයේ ආකාරයට රවුමක සිටගැනීමට සලස්වන්න. එක් සිසුවෙක් රවුමේ මැද සිටියි
- මැද සිටින සිසුවා පපු යැවුම භාවිතයෙන් රවුමේ සිටින සිසුන්ට පන්දුව යවයි. රවුමේ සිටින සිසුන් නැවත මැද සිටින සිසුවාට පපු යැවුම භාවිතයෙන් පන්දුව ආපසු යවයි. සෑම සිසුවෙක්ම මැදට පැමිණෙන ලෙස ක්‍රීඩාව කරගෙන යයි.

සුදුසු නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා ඇත්නම් එක් ක්‍රියාකාරකමකට
ලකුණු 2 1/2 බැගින් ලකුණු 2 1/2 x 2 = 5

එකතුව 2+3+5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

C. (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී ගෝල් සීමාව (Goal area) තුළ සිදුවන වැරදි සඳහා විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන දඬුවම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

(ii) දකුණු සහ මධ්‍යම පළාත් අතර පාපන්දු තරගයේ දී මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුගේ පාදයේ වැදීමෙන් ස්පර්ශ රේඛාව (Touch line) හරහා පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය විට විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03යි)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ඉගෙන ගන්නා සිසුන්ට පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රමයක් වන 'පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම' පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් එම ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව 'පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම' ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05යි)

(i) දඬුවම් පහරක් (Penlty Kick) ලබා දේ.

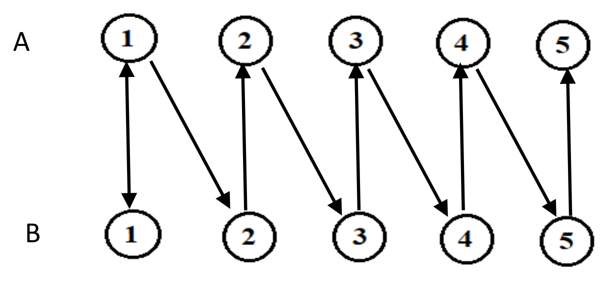
නිවැරදි පිළිතුර සඳහා ලකුණු 02 යි

(ii)
- පන්දුව ස්පර්ශ රේඛාවලින් පිටතට යාම වරදකි. (Ball out of play)
- එබැවින් දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකුට ස්පර්ශ රේඛාවෙන් පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය ස්ථානයේ සිට තුළට විසි කිරීමක් (Throwin) ලබා දේ.

නිවැරදි පිළිතුර සඳහා ලකුණු 03 යි

III. ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ

01 ක්‍රියාකාරකම



(i) • සිසුන් A , B වශයෙන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.

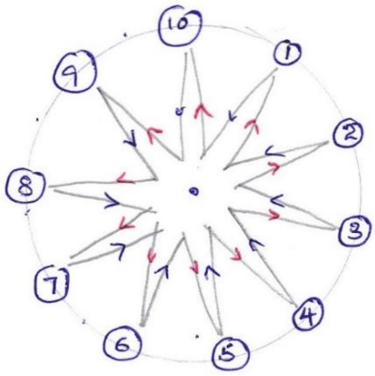
• රූපයේ ආකාරයට මුහුණට මුහුණ ලා සිසුන් පේළි දෙකෙහි සිටවන්න

• A කණ්ඩායමේ පළවෙනි සිසුවා පා පහරක් මගින් B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පන්දුව යවනු ලැබේ, ඔහු විසින් තමා වෙතට එන පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම කළ යුතුය

• ඉන්පසු B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පා පහරක් මගින් යවන පන්දුව ඔහු විසින් පාදය තබා නැවැත්වීම කළ යුතුය

• මෙසේ සෑම සිසුවෙක්ම පා පන්දුවට පා පහර දීම හා පන්දුව මත පාදය තබා තමා වෙතට එන පන්දුව නැවැත්වීම කළ යුතුය.

02 ක්‍රියාකාරකම



- සිසුන් රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට රවුමක සිට ගැනීමට යොමු කරන්න.
- මැද එක් සිසුවෙකු සිට ගත යුතුය
- මැද සිටින සිසුවා රවුමේ සිටින පළමු සිසුවාට පා පහරක් එල්ල කරයි.
- එවිට රවුමේ සිටින පළමු සිසුවා තමා වෙත එන පාපන්දුව මත පය තබා නැවැත්වීම කළ යුතු වේ.
- ඉන්පසු ඔහු නැවත මැද සිටින සිසුවා වෙත පාපහරක් මගින් පන්දුව එල්ල කරයි.
- එවිට මැද සිටින සිසුවා තමා වෙත එන පන්දුව මත පය තබා නැවැත්වීම කළ යුතු වේ.
- මේ ආකාරයට රවුමේ සිටින සියලු දෙනාම රවුම මැදට පැමිණ පළමු ආකාරයෙන්ම දිගටම එම දක්ෂතාව කරගෙන යා යුතු වේ.

සුදුසු පරිදි නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා ඇත්නම් එක් ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු 2 1/2 **බැගින්** 2 1/2 **x 2 = 05**

මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා